

Согласовано  
 Директор МБОУ ЦО  
 Опр - Г.В.Иванова



Утверждаю  
 Директор МУП «КШП»  
 Г.В.Иванова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
 Для организации питания обучающихся  
 Общеобразовательных учреждений

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ДЕНЬ №1 - завтрак</b>					
274	Макароны с сыром	120/40	9,74	13,4	28,5	275,8
	Йогурт	115	32	3,2	1,9	102
672	Какао на молоке	200	5,8	6,3	39,5	229,3
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,41	32,58	133,12
	Итого завтрак:	525	50,77	23,31	102,48	740,22
	<b>ДЕНЬ №1 - обед</b>					
138	Суп гороховый с говядиной, з/луком	12,5/25/3	9,5	5,7	19,2	172,7
416\528	Котлеты домашние, соусом	70/30	7,43	6,17	8,36	112,4
465	Рис отварной	200	3,6	3,25	38,1	216
647	Напиток клюквенный вит.	200	1,0	0,0	11,2	45
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,00	22,82	92,4
	Итого обед:	835,5	21,4	17,25	99,68	602,5
	<b>ИТОГ ДЕНЬ №1</b>	<b>1360,5</b>	<b>72,44</b>	<b>40,56</b>	<b>202,16</b>	<b>1342,72</b>
	<b>ДЕНЬ №2 - завтрак</b>					
472	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
31	Куры отварные	75	12,9	9,7	0	159
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	11,2	45
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,46	32,58	133,12
	Фрукты яблоки	150	0,5	0,0	11,4	96,0
	Итого завтрак:	625	20,83	11,31	77,28	545,12
	<b>ДЕНЬ №2 - обед</b>					
120	Щи из свежей капусты, с курицей и з/луком	12,5/250/3	2,3	2,8	6,3	60
401	Гуляш	75/100	25,2	21,45	5,85	318
463	Гречка	150	4,5	5,1	21,9	150,5
588	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	28,4	108
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,00	22,82	92,4
	Итого обед:	855,5	32,64	29,5	85,47	728,9
	<b>ИТОГ ДЕНЬ №2</b>	<b>1480,5</b>	<b>53,47</b>	<b>40,66</b>	<b>162,75</b>	<b>1274,02</b>

	<b>ДЕНЬ №3- завтрак</b>					
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	35,4	16,5	52	406
943	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,41	32,58	133,12
	Фрукты (яблоки)	150	0,1	0,0	11,4	96,0
	Итого завтрак:	597	69,33	16,09	109,98	663,12
	<b>ДЕНЬ №3 - обед</b>					
110	Борщ из свежей капусты, с курицей и з/луком	12,5/250/3	2,5	2,8	13,6	90
310	Рыба запеченая	75/5	24,9	12,9	4,65	235,5
482	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
585	Компот из св. яблок	200	0,2	0,2	44,6	110
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,00	22,82	92,4
	Итого обед:	765,5	31,94	17,1	107,77	639,9
	<b>ИТОГО ДЕНЬ №3:</b>	<b>1362,5</b>	<b>70,27</b>	<b>34,01</b>	<b>217,75</b>	<b>1303,02</b>
	<b>ДЕНЬ №4- завтрак</b>					
50	Икра из кабачков с з/л	100/5	2,0	9,0	8,5	122,0
572	Сосиски отварные	60	5,7	9,1	0,6	108
472	Рис отварной	150	2,7	2,4	28,6	162
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,46	32,58	133,12
762	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	16,6	82
	Итого завтрак:	565	15,03	22,46	86,88	607,12
	<b>ДЕНЬ №4 - обед</b>					
251	Солянка домашняя с говядиной и з\л	12,5\250\3	10,5	14	6,5	195
411	Бифштекс гов.нат.рубл	70	14,6	5,6	0,00	108
273	Вермишель	200	5,1	7,5	28,5	203
588	Компот из кураги	200	0,5	0,00	28,4	108
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,00	22,82	92,4
	Итого обед:	805,5	30,84	54,20	86,22	706,6
	<b>ИТОГО ДЕНЬ №4:</b>	<b>1370,5</b>	<b>45,87</b>	<b>76,66</b>	<b>173,1</b>	<b>1313,72</b>
	<b>ДЕНЬ №5 - завтрак</b>					
257	Каша молочная манная .на сгущ\мол.	200	4,4	5,8	32,8	200
	Йогурт	115	32	3,2	1,9	102
590	Кисель из клюквы	200	0,00	0,00	26	106
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,41	32,58	133,12
	Итог завтрак:	565	39,63	9,41	93,28	541,12
	<b>ДЕНЬ №5 - обед</b>					
135	Суп картофельный рыбный с з\луком	17,5\250\3	2,8	3	19,5	115
403	Плов из говядины	70\200	24,24	33,36	62,4	647,52
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	11,2	45
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,0	22,82	92,4
	Итого обед:	810,5	28,18	36,36	115,92	899,92

	<b>ИТОГО ДЕНЬ №5:</b>	<b>1375,5</b>	<b>67,81</b>	<b>45,77</b>	<b>209,2</b>	<b>1441,04</b>
	<b>ДЕНЬ №6 - завтрак</b>					
682	Оладьи со сгущенным молоком	150\40	9,8	9,9	47,4	320
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	11,2	45
	Фрукты ( банан)	150	3,0	1,0	42,0	192
	Итого завтрак:	540	13,8	10,9	100,6	557
	<b>ДЕНЬ №6- обед</b>					
136	Суп мастава с говядиной и з\луком	12,\250\3	15,9	6,35	18,94	160
375	Бефстроганов	50\50	16,5	11,3	5,9	193
463	Гречка отварная	150	4,5	5,1	29,1	150,5
588	Компот из чернослива	200	0,5	0,00	28,4	108
	Хлеб ржаной	50	3,28	0,41	32,58	133,12
	Итого обед:	765,5	40,63	23,16	107,72	744,62
	<b>ИТОГО ДЕНЬ: №6</b>	<b>1305,5</b>	<b>54,43</b>	<b>34,06</b>	<b>208,32</b>	<b>1301,62</b>
	<b>ДЕНЬ №7- завтрак</b>					
643	Омлет натуральный	140\5	11	13,8	2	176,1
	Йогурт	115	32	3,2	1,9	102
642	Какао на молоке	200	5,8	6,3	39,5	229,3
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,41	32,58	133,12
	Итого завтрак:	510	52,03	23,71	75,98	640,52
	<b>ДЕНЬ №7 -обед</b>					
148	Суп вермишелевый с курицей и з\луком	12,5\250\3	8	8	17,2	159,6
31	Куры отварные	75	12,9	9,7	0	159
472	Картофельное пюре	200	3,2	1,2	22,1	112
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	11,2	45
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,0	22,82	92,4
	Итого обед:	810,5	23,24	18,9	73,32	567
	<b>ИТОГО ДЕНЬ №7</b>	<b>1320,5</b>	<b>75,27</b>	<b>42,61</b>	<b>149,3</b>	<b>1208,52</b>
	<b>ДЕНЬ №8- завтрак</b>					
296	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150\40	27,8	19,2	40,2	448
23	Сыр	30	7,35	8,55	0,0	105,3
647	Напиток из клюквы	200	0,2	0,0	28,4	102
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,41	32,58	133,12
	Итого завтрак:	470	38,58	28,16	101,18	788,42
	<b>ДЕНЬ №8- обед</b>					
110	Борщ из свежей капусты с говядиной и з\луком	12,5\250\3	2,5	2,8	13,6	90
376	Поджарка гов.	75	16,2	8,8	2,6	154
237	Вермишель	200	5,1	7,5	28,5	203
	Сок натуральный	200	1,0	0,0	11,2	45

	фруктовый промышленного производства					
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,0	22,82	92,4
	Итого обед:	810,5	24,94	19,1	78,72	584,4
	<b>ИТОГО ДЕНЬ №8</b>	<b>1280,5</b>	<b>63,52</b>	<b>47,26</b>	<b>179,9</b>	<b>1372,82</b>
	<b>ДЕНЬ №9- завтрак</b>					
31	Куры отварные	75	12,9	9,7	0	159
472	Картофельное пюре	200	3,2	1,2	22,1	112
1009	Чай	200	0,01	0	5,9	20
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,41	32,58	133,12
	Итого завтрак:	525	19,36	11,37	60,58	424,12
	<b>ДЕНЬ №9- обед</b>					
129	Рассольник Ленинградский с кур. и з\луком	12,5\250\3	2,5	2,5	14,5	90,0
376	Тефтели гов.	75	7,1	5,7	6,5	107,0
463	Гречка отварная	150	4,5	5,1	21,9	150,5
	Закуска из свежего огурца	70	0,7	0,1	3,7	9,6
588	Компот из сух\фруктов	200	0,5	0,0	28,4	108,0
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,0	22,82	92,4
	Итого обед:	830,5	15,44	13,4	97,82	557,5
	<b>ИТОГО ДЕНЬ №9</b>	<b>1355,5</b>	<b>34,80</b>	<b>24,77</b>	<b>158,4</b>	<b>981,62</b>
	<b>ДЕНЬ №10- завтрак</b>					
408	Печень тушеная	75\75	20,25	13,8	12,9	238,50
	Фрукты (банан)	150	4,62	0,84	23,38	121,80
469	Макароны	200	0,80	0,10	2,60	14,00
1009	Чай	200	0,01	0	5,9	20
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,41	32,58	133,12
	Итого завтрак:	750	28,91	15,15	77,36	527,42
	<b>ДЕНЬ №10- обед</b>					
132	Суп овощной с говядиной и з\луком	12,5\250\3	8,8	6,5	21,6	166,4
401	Гуляш говяжий	50\75	16,8	14,3	3,9	212
465	Рис отварной	200	4,8	7,0	51,6	288
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	11,2	45
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,0	22,82	92,4
	Итого обед:	595	31,54	27,8	89,52	803,8
	<b>ИТОГО ДЕНЬ №10</b>	<b>1345,0</b>	<b>60,45</b>	<b>42,95</b>	<b>166,88</b>	<b>1331,2</b>
	<b>ДЕНЬ №11- завтрак</b>					
50	Икра кабачковая с з\луком	100\5	1,0	7,0	7,0	97,0
310	Рыба запеченая	75\5	24,9	12,9	4,65	235,5
472	Картофельное пюре	200	3,2	1,2	22,1	112,0
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	11,2	45,0
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,41	32,58	133,12
	Итого завтрак:	635	34,33	21,91	84,83	659,92

<b>ДЕНЬ №11- обед</b>						
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками и з\ луком	17,5\250\3	2,8	3,0	19,5	112,0
413	Шницель нат. рубленый	75	18,5	19,6	6,0	260,0
463	Гречка отварная	200	6,0	6,8	29,2	200,0
588	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	28,4	108,0
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,0	22,82	92,4
	Итого обед:	815,5	27,9	29,4	105,92	772,4
	<b>ИТОГО ДЕНЬ №11</b>	<b>1450,5</b>	<b>62,23</b>	<b>51,31</b>	<b>190,75</b>	<b>1432,32</b>
<b>ДЕНЬ №12- завтрак</b>						
	Колбаса п\к	50	8,1	22,3	0,0	233,0
257	Каша рисовая молочная	250	6,0	8,75	64,5	360,0
943	Чай с лимоном	200\7	0,2	0,0	14,0	28,0
	Хлеб пшеничный	50	3,23	0,41	32,58	133,12
	Итог завтрак:	557	17,53	31,46	111,0	1006,12
<b>ДЕНЬ №12- обед</b>						
216	Суп крестьянский с говядиной и з\луком	12,\250\3	6,67	6,4	13,01	134,0
394	Жаркое по-домашнему	75\200	19,5	12,0	33,3	108,0
585	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	44,6	110,0
	Хлеб ржаной	70	0,14	0,0	22,82	92,4
	Итого обед:	810	26,51	18,6	113,73	444,4
	<b>ИТОГО ДЕНЬ №12</b>	<b>1367,2</b>	<b>44,04</b>	<b>50,06</b>	<b>224,79</b>	<b>1450,52</b>

#### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	72,44	40,56	202,16	1342,72
2	53,47	40,66	162,75	1274,1
3	70,27	34,01	217,25	1309,02
4	46,37	75,41	166,6	1263,73
5	67,81	45,77	209,2	1441,04
6	54,43	34,06	208,32	1301,62
7	75,27	42,61	149,3	1208,52
8	63,52	47,26	179,9	1372,82
9	34,80	24,77	158,4	981,62
10	60,45	42,95	166,88	1331,22
11	62,23	51,31	190,75	1432,32
12	44,01	50,06	224,73	1450,52
СРЕДНЕЕ	56,60	44,20	186,4	1309,10